

Išnaudokite laiką gamtoje –
atvykite į NEMOKAMUS šiaurietiškojo ėjimo
mokymus PALANGOJE ir pasidžiaukime
pavasariu kartu!

Veikla vykdoma pagal sutartį su
Palangos miesto savivaldybe

Visuomenės sveikatos specialistai Jums suteiks naudingų teorinių žinių apie šią fizinio aktyvumo formą ir padės įgyti praktinių žinių, kurių pagalba šiaurietiškas ėjimas taps be galo smagiu ir naudingu užsiėmimu, pajvairinančiu Jūsų kasdienybę!

Užsiėmimų laikas:

Kovo 14 ir 28 dienomis 17.15 val.

Balandžio 4 ir 18 dienomis 17.15 val.

Vieta:

Botanikos parke prie Rotondos!

(Įėjimas į parką iš S. Dariaus ir S. Girėno gatvės)

Sekite naujienas mūsų
internetinėje svetainėje

www.sveikatosbiuras.lt

bei facebook'e

[https://www.facebook.com/
biuras](https://www.facebook.com/biuras)

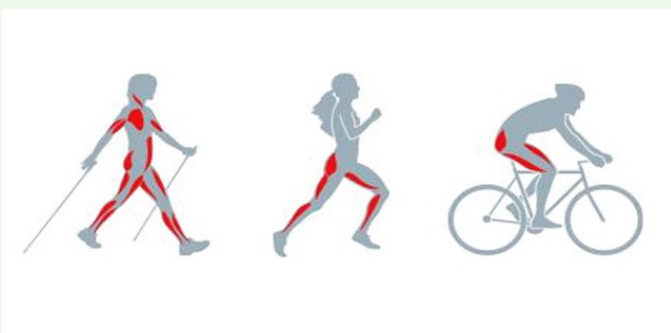
BŪTINA išankstinė registracija (nurodyti vardą, pavardę, tel. nr.):

mob. 8 640 93 342,

tel. (8 46) 31 02 68,

arba el. paštu: evelina@sveikatosbiuras.lt

TEISINGAI vaikščiojant dirba daugiau
nei 90 proc. visų kūno raumenų!



Lengvai išmokstama ir tinka **bet kokio amžiaus žmonėms!**

SVARBU!

*Jeigu sergate, vartojate vaistus
arba gydytojas jums re-
komendavo riboti fizinį ak-
tyvumą, prieš pradėdami
lankyti šiaurietiškojo ėjimo
pamokas, kaip ir bet kokias ki-
tas treniruotes, pasikonsul-
tuokite su savo šeimos
gydytoju.*

P.S. Nesuserinkus grupei/ esant prastoms oro sąlygoms mokymai neįvyks.